



百病

自我饮食调治

主 编◎严 松

Baibing

xiwo

yinski

tiaozhi



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

百病自我饮食调治

ISBN 7-119-04044-4

主 编 严 松

副主编 彭倍勤

编 者 张绍廉 周雅闲 于 江

辛 辉 王德安 陈孝君

刘晓平 梁 军



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病自我饮食调治/严松主编. —北京:人民军医出版社,2003.4

ISBN 7-80157-760-4

I. 百… II. 严… III. 常见病—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 106728 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

桃园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/36·印张:15.75·字数:260 千字

2003 年 4 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:28.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



本书在简要阐述中医养生保健基本知识的基础上,重点介绍常见各类疾病的饮食调治便方,共1000余种。这些便方或来源于中医古籍,或取自民间,虽方法简单,却常可收到独特明显的疗效,非常适于广大群众自我调养之用。

责任编辑 张建平



人类为了生存,就必须不断地从食物中摄取身体必需的物质,才能维持身心健康,进行劳动,生殖繁衍。然而,大自然给人类提供的食物不仅品种繁多,而且所含成分各不相同,对于不同体质的人来说,所起的作用不同。摄入的食物如果不适合身体的需要,就会有害于身体的生理功能和健康,必然会扰乱机体正常的功能,发生疾病。在患病的时候,吃某些食物,会对病体产生有益的影响;而另一些食物摄取之后,会对病体产生相反的作用,使病情逐渐加重。因此,要想健康、长寿、调养身体,或要想达到治疗某种疾病的目的,必须掌握一定的中医营养保健知识。

本书前部分简单阐述中医养生保健的基本知识,让读者对中医食物药用的基本理论有一概括地认识和理解,以便科学地、有效地使用书中治病防病便方。

本书的重点是介绍各类疾病的饮食调治便方。针对各类常见病收集整理了1012种偏方。这些偏方来自中医古籍,或取自民间的验方。偏方是指药味不多,但对某些疾病却有独特疗

效的方剂。这些治病偏方在民间已久为流传，虽然简单，却能收到令人惊叹不已的效果。中国自神农尝百草开始，历经五千年，能留传下来的秘方、偏方，对人体的作用是经历反复验证的。一块姜、一头蒜可以治病；刚摘下来的绿叶，可以使羊角风患者苏醒；一杯茶水能治打嗝，等等。食疗便方的组成只是一些简单的食物、或加几味中药，简便易行，经济实用，疗效立现，非常适合于病人家庭自我调养使用。

在编写过程中，作者根据自己行医工作经验，收集整理大量的民间家庭食疗单方、历代中医的食疗复方，参阅了各种文献资料，并把许多的新观点、新资料补充进去，以人体各系统常见病顺序编排成册，以方便读者查找使用。

本书在编写之中，定有许多疏漏和不足之处，恳请同仁及广大读者指正。

作 者

2002年12月于北京

目 录

饮食保健基本知识

- (一) 中医养生保健的基本理论 (1)
- (二) 食物和中药的药物特性 (4)
- (三) 常用保健治疗类食物和中药的药性分类 (12)

常见病自我饮食调治便方

1

- (一) 呼吸系统疾病饮食调治便方 (14)
 - 1. 感冒、发热、咳嗽 (14)
 - 2. 急性支气管炎 (26)
 - 3. 慢性支气管炎 (35)
 - 4. 哮喘 (52)
 - 5. 肺炎、肺气肿、肺结核、肺病 (61)
- (二) 胃肠道与肝脏疾病饮食调治便方 (70)
 - 1. 消化不良 (69)
 - 2. 胃痛 (87)
 - 3. 胃溃疡、十二指肠溃疡 (97)
 - 4. 呕吐、腹泻 (102)
 - 5. 便秘 (122)
 - 6. 急慢性肝炎 (128)

7. 肝腹水	(139)
(三)心脑血管与血液疾病饮食调治便方	(145)
1. 脑血栓、中风后遗症	(145)
2. 高血压、冠心病	(159)
3. 高血脂	(177)
4. 紫癜、贫血	(188)
(四)泌尿系统疾病饮食调治便方	(205)
1. 肾炎水肿	(205)
2. 尿路感染、尿结石、血尿	(219)
3. 遗尿	(229)
(五)内分泌及其他内科疾病饮食调治便方	(235)
1. 糖尿病	(235)
2. 甲状腺功能亢进	(245)
3. 神经衰弱	(246)
4. 食物中毒	(253)
5. 中暑	(258)
6. 风湿性关节炎	(262)
7. 疟疾	(264)
(六)儿科常见疾病的饮食调治便方	(267)
1. 感冒、发热、咳嗽	(267)
2. 上呼吸道感染	(272)
3. 小儿厌食	(279)
4. 小儿吐乳	(285)
5. 消化不良、腹泻	(289)
6. 小儿疳积	(292)
7. 口疮、流涎	(296)
8. 小儿佝偻病、缺铁性贫血	(302)
9. 鼻衄	(309)
10. 小儿夜啼、癫痫、惊风	(315)

11. 小儿遗尿	(320)
12. 小儿盗汗、自汗、虚汗	(329)
13. 小儿湿疹、荨麻疹、胎毒	(341)
(七)妇产科疾病饮食调治便方	(343)
1. 妊娠呕吐	(343)
2. 妊娠水肿	(345)
3. 先兆性流产	(345)
4. 产后恶露不绝	(347)
5. 产后缺乳	(349)
6. 产后乳汁不回	(353)
7. 功能性子宫出血	(354)
8. 月经不调	(356)
9. 闭经、带干症	(366)
10. 更年期综合征	(372)
(八)男科疾病饮食调治便方	(374)
1. 遗精	(374)
2. 阳痿	(380)
(九)皮肤病饮食调治便方	(399)
1. 疖肿、丹毒	(399)
2. 荨麻疹	(406)
3. 带状疱疹	(408)
4. 粉刺、皮炎、脂溢性皮炎、痤疮	(411)
5. 神经性皮炎	(416)
6. 湿疹	(419)
7. 冻疮	(422)
8. 脚气	(424)
9. 皮肤瘙痒	(426)
10. 扁平疣、鸡眼	(430)
(十)五官科疾病饮食调治便方	(433)

1. 结膜炎 (433)
2. 夜盲症 (441)
3. 视力减退 (447)
4. 中耳炎 (450)
5. 鼻出血、鼻炎 (452)
6. 咽喉炎 (461)
7. 声音嘶哑 (465)
8. 牙痛 (469)
9. 龋齿 (483)
10. 牙齿过敏 (486)
11. 牙齿松动 (489)
12. 牙髓炎 (491)

饮食保健基本知识

(一) 中医养生保健的基本理论

中国人世代运用中医理论进行保健、治疗、防病,在民间出现了许许多多卓有成效的便方、验方,人们早已习惯这样吃、这样做,既简单又实用。中医营养保健的核心是在中医理论的指导下,应用食物、药物或其他天然物质,来达到保健强身、防病治病或促进机体康复以及延缓衰老的目的。

对于自然界数不胜数的各种食物和中药的药用性能的认识和论定,是历代医药学家在长期实践中,不断概括、积累、反复实践检验而总结出来的,并以中医的阴阳、脏腑、经络、治疗法则等理论为依据的。

食物治病的基本作用不外是:祛病除邪,消除病因;恢复或重建脏腑功能的协调;纠正阴阳

偏胜偏衰的病理现象,使之在最大程度上恢复到正常状态。食物之所以能够针对病情发挥上述治疗作用,乃是因为各种食物本身具有若干特性和作用,前人称为食物的偏性,意思是说以食物的偏性去纠正疾病所表现的阴阳偏胜或偏衰。现代科学证实,这是同各种食物所含的某些活性物质及其相应的若干药理作用分不开的。中医把食物治病的多种多样的性质和作用概括为几个基本理论,主要有性味、归经、升降沉浮、补和泻、有毒和无毒等,统称为食物药用功能。

使用食物、中药进行调理和治疗时,一定要了解和领会中医理论的实质,方能运用自如,取得疗效。

1. 人是有机体的整体

人是有机体的整体,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分的,在功能上相互协调、相互为用,在病理上相互影响。用药用食物治病就是本着“人是有机整体”的这个基本观念进行的。因此,中医主张根据症状,进行全面调理,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。

2. 正邪虚实与阴阳协调

中医认为人体的一切疾病,都是正邪斗争的过程。疾病的发生、发展及其表现形式都是由正邪双方力量的消长决定的。正气盛,则邪不能侵,人体可保持健康;反之,正气虚,则邪气

侵犯，正不能胜邪，人体即发生疾病。中医提倡“扶正祛邪”、“扶正培本”，扶正就是运用食物、中药的营养等方法，扶助正气，增强体质，提高身体的抵抗力、自然修复力及人体对内外环境的适应能力，从而压倒邪气，战胜致病因子，使身体恢复健康。一些保健中药有扶正固本的作用，就是指用扶正的办法，来加固“身体”这个本。

人体阴阳相对协调是健康的表现。疾病的发生及病理过程，则是因某种原因而使阴阳失调所致。阴阳失调就是说机体在疾病的发生发展过程中，由于各种致病因素的影响，导致机体的阴阳失去平衡，从而形成阴阳偏盛、偏衰的病理状态。一些食物、中药具有平衡阴阳的作用，以纠正因疾病引起的不平衡，使阴阳相对平衡，从而达到治愈疾病的目的。

3. 重视肾、脾、肺三脏的生理功能

中医在调节脏腑功能时，对肾、脾、肺三脏的生理功能特别强调。

(1)肾主要的生理功能为藏精，受五脏六腑之精而藏之。肾主生长发育、生殖和水液的代谢。肾为先天之本，为元阴元阳之所寄。

(2)脾为“后天之本”，气血生化之源，脾主运化。脾的功能对人体的生命活动至关重要，就是指饮食营养和消化吸收的生理功能。

(3)肺主呼吸，“天气通于肺”。肺吸进氧

气,呼出废气,完成机体与自然界的物质交换,在新陈代谢的过程中起到至关重要的作用。

4. 以预防为主

早在《黄帝内经》中就提出了“治未病”的预防为主的思想,强调防患于未然。《素问·四气调神大论》中说“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。中医的“预防为主”包括两层意义,一是未病防病,二是已病防变,通过保健的食物和药物等调养身体,提高正气抗邪气的功能。人在患病之后,更需要注意饮食调养,并以饮食作为调治疾病、防止病情加重或并发其他疾病的重要手段,只有在饮食治疗效果不太满意或失效时,才能付诸药物治疗。

(二)食物和中药的药用特性

1. 食物和中药的性味

食物之所以具有治疗作用,主要是因为它们与药物一样,本身有性味的偏胜,我们可以利用食物的不同性味,针对疾病的性质,采用正治、反治等等方法,以调整人体气血阴阳,祛邪扶正,使阴阳平衡,恢复健康。

药有药性,食有食性。食性和药性一样,都分为四气(或四性)五味,也就是食有寒、热、温、凉四性,古时也称为四气。其中温热与寒凉属于两类不同的性质。而温与热,寒与凉则分别具有共同性;温次于热,凉次于寒,即在共同性

质中又有程度上的差异。对于有些食物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别。食性的寒、热、温、凉，是以食物作用于机体所发生的反应概括出来的，是同所治疾病的寒热性质相对而言的。能够减轻或消除热证的食物，一般属于寒性或凉性，如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热解毒，这类食物即表明属于寒凉性。例如阳虚怕冷的人，多食羊肉等食物，可温中补虚，抵御寒冷；而腹中冷痛者，饮生姜红糖水，可温中散寒，于是就将羊肉、生姜归入温热性食物之中了。

此外，还有一种食性为平性，介于寒、热两大类之间，亦即不冷不热，作用比较和缓的食物，则归入平性。但其中也有微寒、微温的，仍未越出食物四性的范畴。

热证用寒凉食，寒证用温热食，即古语所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，凉者温之”，是中医的基本治病用食的法则。至于寒热混杂的病症，既有寒证，又有热证，就可将与病情相适应的热性食与寒性食适当配伍应用。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。但有的食物具有淡味或涩味，故实际上不止五味。然习惯上仍然称为五味。五味也是食物作用的标志，不同的味有不同的作用。至于阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代食物药用经验，其作用如下：

辛:有发散、行气、行血,或润养作用,一般用于治疗表证及气血阻滞的食物,如葱、姜、薄荷、辣椒、胡椒等都含有辛味。辛而温的食物则兼能散寒。

甘:有补气、和中、缓急等作用。一般用于治疗虚症及缓急疼痛的食物,如蜂蜜、饴、甘草等。

酸:有收敛、固涩作用。一般具有酸味的食物,多用于治疗虚汗、泄泻等证。如乌梅、山楂都含酸味。

涩:与酸味食物作用相似。多用于治疗虚汗、泄泻、尿频、精泄、出血等证,荷叶等都含涩味。

苦:有泄和燥的作用。一般用于治疗热证郁结心烦,肺气上逆喘促,以及寒热湿证的食物,如杏仁、苦瓜、莴苣等都含苦味。

咸:有软坚散结、泻下作用。多用于治疗硬结、瘦病、痰咳、痞块等症的食物,如海带、海蜇、海藻等都含咸味。

淡:有渗湿、利尿作用。多用于治疗水肿、小便不利的食物,如天葵子、薏仁、南瓜根等都含淡味。

2. 食物和中药的升降沉浮

升、降、浮、沉,是指食物药用的趋向而言。升是上升;降是下降;浮是上行发散的意思;沉是下行泄利的意思。所以升浮属阳,沉降属阴。

升与浮、沉与降的趋向相类似，不易严格区分，故通常以“升浮”、“沉降”合称。升浮食物主上行而向外，有升阳、发表、散寒、催吐等作用；沉降食物主下行向内，有潜阳、降逆、清热、渗湿、泻下等作用。

凡病变部位在上、在表的宜升浮不宜沉降，如伤寒初起之表证，就用麻黄、葱白、姜皮等升浮食品来散寒解表；在下、在里的宜沉降不宜升浮，如肠燥便秘之里实证，当用大黄、蜂蜜等食物来泻下攻里。再有病势有上逆下陷的不同，病势上逆的宜降不宜升，如肝阳上升之头痛眩晕，当用石决明、牡蛎等食物以潜阳降逆；病势下降者，宜升不宜降，如久泻、脱肛、妇女子宫下垂，就用鸡肉、升麻等食物来益气升阳。一般说来，食物药用是不能违反这一规律的。

可引起食物药用的升、降、浮、沉的主要因素，有四气、五味、气味厚薄以及质地轻重等数方面原因。

3. 食物和中药的归经

归经，就是指食物、中药对机体某部分的选择性作用。主要对某经（脏腑及其经络）或某几经发生某些明显的作用，而对其他经络则作用小，或根本没有作用。如同属寒性食物，虽然都具有清热作用，但其作用范围或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所专。再如同一补食，也有补肺、补脾、补肾等不同。